

7月予定こんだて表

調布市立調和小学校

日曜日	牛乳	こんだて	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	こんだてしょうかい	エネルギー たんぱく質
3月	○	ごはん のりのつくだ煮 にぎすのから揚げ さつま炒り鶏	ぎゅうにゅう にぎす とり肉 のり	こめ こむぎこ でんぶん 油 こんにやく さつまいも さとう	干しいたけ れんこん にんじん ごぼう さやいんげん	炒り鶏は鶏肉と里芋と野菜の煮物ですが、さつま 炒り鶏は里芋の代わりにさつま芋を使った煮物で す。炒り鶏、筑前煮やがめ煮は似た料理です。お 祝いの席で食べられることが多いです。	558 kcal 22.9 g
4火	○	チキンライス ズッキーニのスープ ゆでとうもろこし	とり肉 ぎゅうにゅう ベーコン	こめ 油 オリーブ油 じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト ズッキーニ とうもろこし	今日のとうもろこしは2年生が皮をむきます。全 校児童分の皮をむきます。 とうもろこしの穂にはひげがあります。このひげ は粒々に栄養を運ぶ大切なものです。	549 kcal 19.8 g
5水	○	夏野菜のカレーライス きゅうりとしめじのサラダ	とり肉 ぎゅうにゅう ひよこ豆	こめ 油 じゃがいも こむぎこ はちみつ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん あかピーマン かぼちゃ なす とうもろこし キャベツ きゅうり ぶなしめじ	きゅうりは一年中 食べることができますが、夏 野菜のきゅうりの旬は6月から9月頃です。一番 多く栽培・生産している県は宮崎県、2番目は群 馬県、3番目は埼玉県です。	607 kcal 16.3 g
6木	○	ツナトースト パンプキンシチュー サイダーポーチ	まぐろ ぎゅうにゅう 豚肉 白いんげん豆 調製豆乳 豆乳クリーム かんでん	食パン ノンエッグ マヨネーズ 油 こむぎこ さとう	たまねぎ パセリ セロリー にんじん ぶなしめじ かぼちゃ ぶどうジュース みかん缶 バイン缶 洋なし缶	かぼちゃはカロテンが豊富な野菜です。目や皮膚を健 康に保ってくれる働きがあります。かぼちゃは10月 のハロウィンなどで使われ、秋が旬だと思われがちで すが、日本のかぼちゃは夏が旬でたくさんとれます。	603 kcal 20.6 g
7金	○	七夕ちらしずし 生揚げのねぎみそ焼き そうめん汁	あなご ぎゅうにゅう なまあげ 赤みそ かまぼこ	こめ さとう そうめん	干しいたけ にんじん かんぴょう れんこん 絹さや ねぎ しょうが だいこん 万能ねぎ	今日は七夕の献立です。7月7日の七夕は、季節の 節目となる「五節句」の一つです。七夕には天の 川に見立てた「そうめん」を食べる風習がありま す。	537 kcal 22.0 g
10月	○	梅じゃこごはん 塩肉じゃが ゆで枝豆	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう 豚肉 凍り豆腐	こめ 油 じゃがいも しらたき さとう	梅 たまねぎ にんじん さやいんげん えだまめ	枝豆は大豆が熟す前に収穫して、食べるもので す。豆を包んでいる種長い殻をさやといひます。 枝豆は1つのさやの中に1~4個くらいの豆が 入っています。	531 kcal 23.1 g
11火	○	ミートドリア マセドアンサラダ	豚肉 だいず チーズ ぎゅうにゅう	こめ 油 さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ とうもろこし きゅうり	マセドアンサラダは野菜やじゃがいもを小さい四 角に切り、マヨネーズで和えたサラダです。マセ ドアンはフランス語で「角切り、さいの目切り」 という意味です。	543 kcal 20.0 g 77.0 g
12水	○	チンジャオロース丼 わかめスープ 杏仁豆腐	豚肉 ぎゅうにゅう わかめ とうふ かんでん 調製豆乳	こめ 油 さとう ごま油 でんぶん	しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ もやし えのきたけ たまねぎ ピーマン 赤ピーマン きピーマン にんじん ねぎ レモン みかん缶 なつみかん缶	青梗肉はピーマンと肉の細切り炒めです。緑の ピーマンは独特の香りと苦みがあり、ビタミンC が豊富です。赤や黄色のカラフルなピーマンは実 が厚く、甘みがあるのが特徴です。	549 kcal 20.5 g
13木	○	ごはん・卵フライ 切干大根の炒め煮 トマトのみそ汁	ぎゅうにゅう あじ 油あげ 赤みそ 白みそ	こめ こむぎこ パン粉 油 さとう じゃがいも	しょうが だいこん にんじん さやいんげん たまねぎ トマト ズッキーニ	真っ赤なトマトにはリコピンという病気を予防す る栄養素がいっぱいです。またトマトにはグアニ ル酸という加熱すると旨みができる成分がありま す。みそ汁にも旨味がたっぷりです。	611 kcal 25.3 g
14金	○	冷やし中華 たらのケチャップソース 小玉すいか	ハム ぎゅうにゅう たら	中華めん 油 さとう ごま油 でんぶん じゃがいも	にんじん もやし きゅうり しょうが トマト 小玉すいか	冷やし中華は日本で生まれた料理です。中華麺に せん切りのきゅうりやハムを、焼焼きなどをの せ、甘酸っぱいつゆで食べます。夏の暑いときに 冷たいラーメンをと生まれたそうです。	524 kcal 22.5 g
18火	○	鯛のひつまぶし あおさのみそ汁 きゅうりの即席漬け シャーベット	いわし ぎゅうにゅう とうふ あおさ 白みそ 赤みそ 塩昆布	こめ でんぶん 油 さとう	しょうが だいこん ねぎ にんじん きゅうり かぶ みかん りんご	今日はリザーブ(予約)給食です。デザート のシャーベットをりんごかみかんのどちらかを選ん で予約しておきます。自分がどちらを予約したか 覚えておいてください。	647 kcal 22.7 g

\*献立内容は、食材の仕入れの都合等により多少変更することがあります。ご了承ください。

\*今月のぶなしめじ・えのきたけ・ズッキーニは、調布市姉妹都市の長野県木島平村産の食材を使用する予定です。

\*給食費について・・・7月の引き落としは、7月5日(水)、8月の引き落としは、8月7日(月)です。(再引き落としは、7月20日、8月21日)

計画的な給食運営のため、期日までの納入に、ご理解とご協力をお願いいたします。学年ごとの月額額は、以下の通りです。

1・2年生・・・4,450円 3・4年生・・・4,650円 5・6年生・・・4,850円(引落手数料が一回につき10円加算されます。)

